

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Х.М. БЕРБЕКОВА»**

Колледж информационных технологий и экономики

УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа информационных
технологий и экономики
_____ З.Х. Этueva
«__» _____ 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа подготовки специалистов среднего звена

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Среднее профессиональное образование

Квалификация выпускника

Техник

Очная форма обучения

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основании примерной программы учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным образовательным стандартом специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация здания и сооружений, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 10.01.2018 г. №2

Составитель: Шамурзаев О.Х., преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании ЦК общеобразовательные и гуманитарные дисциплины.

Протокол ЦК №__ от «__»_____ 2020г.

Председатель ЦК _____ Уметова И.М.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать:

- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- Основы здорового образа жизни;
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов;
- Средства профилактики перенапряжения
- Способы реализации собственного физического развития.

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов.

Программа предполагает освоение следующих общих и профессиональных компетенций:

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ПК 3.5. Обеспечивать соблюдение требований охраны труда, безопасности жизнедеятельности и защиту окружающей среды при выполнении строительно-монтажных, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

объем образовательной программы 215 часов, в том числе:

объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем 215 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 215 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | 213 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | - |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

1 курс

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся. | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Методико-практический | | 2 | |
| Тема 1.2 Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий с гигиенической и тренировочной направленностью | Содержание учебного материала: Цель, направленность и формы самостоятельных занятий; методика проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности, тренировочной направленности; основные требования к проведению утренней гигиенической гимнастики | 2 | 2 |
| Раздел 2. Практический Легкая атлетика | | 30 | |
| Тема 1.1. Обучение технике бега на короткие дистанции | Содержание учебного материала: Техника безопасности; специальные беговые упражнения, старты, челночный бег 4х9м, бег 30, 60 м. Ознакомление с эстафетным бегом . | | |
| | Практические занятия Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширования; техника бега на 30м, бега на 60 м. с высокого и низкого старта Бег по прямой с различной скоростью. Челночный бег 4х9. Развитие скоростно-силовых качеств. | 4 | 2 |
| Тема 1.2. Обучение технике бега на длинные дистанции | Содержание учебного материала Специальные беговые упражнения. Бег 2000м (девушки),3000м (юноши). | | |
| | Практические занятия Техника бега; высокий старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Совершенствование техники специальных беговых упражнений; Тактика равномерного бега по дистанции. Развитие специальной и общей выносливости. | 4 | 2 |
| Тема 1.3. Марш-бросок | Содержание учебного материала: совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции. | | |
| | Практические занятия Бег в чередовании с ходьбой. | 4 | 2 |
| Тема 1.4. Обучение технике прыжка в длину с места | Содержание учебного материала: Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места, многоскоки. | | |
| | Практические занятия Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки. Развитие скоростно – силовых качеств | 4 | 2 |
| Тема 1.5. Обучение технике прыжка в длину с разбега | Содержание учебного материала: Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с разбега | | |
| | Практические занятия Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Техника отталкивания, полет, | 4 | 2 |

| | | | |
|---|--|-----------|---|
| | приземление, многоскоки. Развитие скоростно – силовых качеств | | |
| Тема 1.6. Обучение технике метания гранаты (мяча) | Содержание учебного материала: Техника безопасности при метании; специальные и подготовительные упражнения для метания; техника метания. | | |
| | Практические занятия Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; обучение техники финального усилия; обучение техники «скрестного шага» и отведение снаряда, метание с места, с 3-х шагов разбега; метание со среднего и полного разбега; метание на дальность и в цель; | 4 | 2 |
| Тема 1.7. Контрольные занятия | Лабораторные работы (зачеты): выполнение контрольного норматива в беге на 60 м.; марш-броске; прыжках в длину с места и с разбега; тестирование. | 6 | 2 |
| Баскетбол | | 21 | |
| Тема 1.1. Передвижения и остановки. Ловля и передачи мяча. | Содержание учебного материала: Техника безопасности; правила игры. Передвижения в стойке игрока. Остановки в два шага и прыжком. Повороты на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной руками. Передачи мяча двумя и одной руками. Учебные игры. | | |
| | Практические занятия Обучение технике передвижений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении вперед, назад, без мяча и после получения мяча. Обучение технике в ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении; в прыжке. Передача мяча одной и двумя руками сверху, снизу; от груди; из-за головы, сбоку, на месте, в движении и прыжке | 4 | 2 |
| Тема 1.2. Ведение мяча. | Содержание учебного материала: Ведение мяча правой и левой рукой на месте, с шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения со зрительным и без зрительного контроля | | |
| | Практические занятия Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока. Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага – передача. | 4 | 2 |
| Тема 1.3. Броски мяча в корзину. | Содержание учебного материала: Броски мяча в корзину двумя и одной руками разными способами с различных дистанций. Штрафные броски. | | |
| | Практические занятия Техника бросков мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы; одной рукой от плеча с места и в движении. Совершенствование в технике бросков одной и двумя руками от головы. Техника штрафных бросков: от груди, от головы. | 3 | 2 |
| Тема 1.4. Техника защиты | Содержание учебного материала: Приемы овладения мячом. Приемы техники защиты. Индивидуальные действия в защите. Тактика в защите. Учебные игры. | | |

| | | | |
|--|---|-----------|---|
| | Практические занятия Техника приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча. Техника защиты: перехват мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу. | 4 | 2 |
| Тема 1.5. Техника нападения. | Содержание учебного материала: Индивидуальные действия в нападении. Коллективные действия в нападении. Учебные игры. | | |
| | Практические занятия Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча. Отработка коллективных действий в нападении: заслоны. Учебные игры. | 2 | 2 |
| Тема 1.6. Основы судейства. Правила игры. Практика судейства. | Содержание учебного материала: правила игры; техника безопасности; судейство учебных игр | | |
| | Практические занятия: Судейство учебных игр. | 2 | 2 |
| Тема 1.7. Контрольные занятия | Лабораторные работы (зачеты): броски, зачетные упражнения, игра; тестирование. | 2 | |
| Волейбол | | 36 | |
| Тема 1.1. Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками | Содержание учебного материала: Техника безопасности. Правила игры. Перемещения и стойки игрока. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Игры по упрощенным правилам. | | |
| | Практические занятия Техника стоек волейболиста: низкой, средней, высокой. Техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях. Подводящие упражнения: передача над собой, в стену. Овладение техникой верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, в колоннах. Игры по упрощенным правилам. Эстафеты с элементами волейбола. | 12 | 2 |
| Тема 1.2. Прием и передача мяча снизу | Содержание учебного материала: Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками, игровые задания. Учебные игры. | | |
| | Практические занятия Овладение техникой подводящих и специальных упражнений : передача над собой, в стену. Овладение техникой нижней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах. Игра по упрощенным правилам. | 12 | 2 |
| Тема 1.3. Поддачи мяча | Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нижней прямой, верхней прямой поддачи. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая поддачи. | | |
| | Практические занятия Овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Обучение технике нижней | 8 | 2 |

| | | | |
|-------------------------------|---|---|--|
| | прямой подачи, верхней прямой подачи (ознакомление). Положение игрока, работа рук. Игра по упрощенным правилам. | | |
| Тема 1.4. Контрольные занятия | Лабораторные работы (зачеты): набивания сверху, снизу; верхняя, нижняя передачи в парах; подачи. | 4 | |

2 курс

| Наименование разделов и тем 1 | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся 2 | Объем часов 3 | Уровень освоения 4 |
|--|--|-------------------------|------------------------------|
| Раздел 2 Практический Легкая атлетика | | 16 | |
| Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | Содержание учебного материала: Техника безопасности. Специальные беговые упражнения, старты, челночный бег 10х10м, бег 30,60 м. | | 2 |
| | Практические занятия Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Совершенствование техники бега на 30м ,60 м. с высокого и низкого старта. Бег по прямой с различной скоростью, повторный бег на отрезках 30-60м. Челночный бег 10х10м. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | 2 |
| Тема 2.2. Марш-бросок | Содержание учебного материала: Техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции. | | |
| | Практические занятия Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции. | 4 | 2 |
| Тема 2.3. Техника прыжка в длину с места | Содержание учебного материала: Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места, многоскоки. | | |
| | Практические занятия Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств | 2 | 2 |
| Тема 2.4. Техника прыжка в длину с разбега | Содержание учебного материала: Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с разбега | | |
| | Практические занятия совершенствование техники разбега; обучение и совершенствование техники финального усилия; совершенствование техники полетной фазы и приземлению; прыжки в длину с малого, среднего и полного разбега; прыжки в «глубину»; прыжки в длину в соревновательной форме и на результат; | 2 | 2 |
| Тема 2.5. Технике метания гранаты (мяча). | Содержание учебного материала: Техника безопасности при метании; специальные и подготовительные упражнения для метания; техника метания. | | |
| | Практические занятия | 4 | 2 |

| | | | |
|--|---|-----------|---|
| | Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя . Совершенствование техники метания гранаты в цель, с разбега. | | |
| Тема 2.6. Контрольные занятия | Лабораторные работы (зачеты): выполнение контрольного норматива в беге на 60 м.; метании мяча; марш-броске; прыжках в длину с разбега; тестирование. | 2 | |
| Раздел 3 Баскетбол. | | 10 | |
| Тема 3.1. Совершенствование техники перемещений. | Содержание учебного материала: Техника безопасности; правила игры. Совершенствование перемещений (бег, стойки, остановки, прыжки, повороты). Совершенствование техники владения мячом (ловля мяча, передачи, ведение мяча, прием мяча). Эстафеты с элементами баскетбола. Учебные игры. | | |
| | Практические занятия Совершенствование техники перемещений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении вперед, назад, без мяча и после получения мяча. Сочетание приемов: ловля в движении - ведение с изменением направления - остановка - поворот – передача. Эстафеты. Учебные игры. | 4 | 2 |
| Тема 3.2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча. | Содержание учебного материала: Передача мяча одной и двумя руками сверху, снизу; от груди; из-за головы, сбоку, на месте, в движении и прыжке. (ловля мяча, передачи, прием мяча на месте и в движении; ведение мяча) | | |
| | Практические занятия Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением партнера. Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; финты. Передачи на месте, в движении. Совершенствование в технике в ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении. | 2 | 2 |
| Тема 3.3. Техника бросков. | Содержание учебного материала: Броски мяча в корзину двумя и одной руками. Штрафные броски. | | |
| | Практические занятия Броски мяча в корзину с различных дистанций, одной и двумя руками от груди, от головы; от плеча с места и в движении, после остановки, поворота, ведения. Броски в движении без сопротивления и с сопротивлением "противника". Штрафные броски. | 2 | 2 |
| Тема 3.4. Техника защиты. | Содержание учебного материала: Совершенствование приемов овладения мячом. Совершенствование приемов техники защиты. Индивидуальные действия в защите. Тактика в защите. Учебные игры. | | |
| | Практические занятия Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники: перехвата мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу. | 2 | 2 |
| Раздел 4. Волейбол. | | 36 | |

| | | | |
|---|--|----|---|
| Тема 4.1. Прием и передача мяча сверху двумя руками. | Содержание учебного материала: Техника безопасности. Правила игры. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Учебные игры. | | |
| | Практические занятия Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой. Совершенствование техники верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, во встречных колоннах. | 12 | 2 |
| Тема 4.2. Прием и передача мяча снизу | Содержание учебного материала: Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование приема и передачи мяча снизу двумя руками, игровые задания. Учебные игры. | | |
| | Практические занятия Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений. Прием мяча с последующим падением. Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку. Игровые задания. | 12 | 2 |
| Тема 4.3. Подачи. | Содержание учебного материала: Обучение технике верхней прямой подачи Совершенствование выполнения подач избранным способом. | | |
| | Практические занятия Обучение технике верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи. Совершенствование выполнения подач избранным способом. | 6 | 2 |
| Тема 4.7. Контрольные занятия | Лабораторные работы (зачеты): набивания сверху, снизу; верхняя, нижняя передачи в парах; подачи. | 6 | |

3 курс

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 2. Практический Легкая атлетика | | 26 | |
| Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | Практические занятия Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Совершенствование техники бега на 30м, 60 м. с высокого и низкого старта. Бег по прямой с различной скоростью, повторный бег на отрезках 30-60м. Челночный бег 10х10м. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| | Практические занятия Совершенствование техники бега: высокий старт, бег по дистанции. Челночный бег 10х10. Развитие скоростно-силовых качеств. | 8 | 2 |

| | | | |
|--|--|-----------|---|
| Тема 2.3. Марш-бросок | Содержание учебного материала: Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции. | | |
| | Практические занятия Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции. | 6 | 2 |
| Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | Содержание учебного материала: Техника отталкивания, полет, приземление. | | |
| | Практические занятия Совершенствование техники отталкивания, полета, приземления. Многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств | 6 | 2 |
| Тема 2.6. Контрольные занятия | Лабораторные работы (зачеты): выполнение контрольного норматива в беге на 60 м.; марш-броске; прыжках в длину с места; прыжках в длину с разбега; тестирование. | 6 | 2 |
| Раздел 3. Баскетбол. | | 13 | |
| Тема 3.1. Совершенствование индивидуального технического мастерства | Содержание учебного материала: Техника безопасности. Совершенствование техники ведения мяча, бросков, ловли мяча, передач, перемещений в учебных играх. | | |
| | Практические занятия Совершенствование техники ведения мяча, бросков, ловли мяча, передач, перемещений в учебных играх. | 6 | 2 |
| Тема 3.2. Совершенствование групповых, командных, индивидуальных тактических действий в нападении и защите. | Содержание учебного материала: Совершенствование групповых, командных, индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебные игры. | | |
| | Практические занятия Совершенствование индивидуальных действий в нападении: уход от защитника с внезапным изменением направления рывком, финтом. Добивание мяча после отскока от щита или корзины. Совершенствование коллективных действий в нападении. Игровые комбинации. Учебные игры. | 3 | 2 |
| Тема 3.3. Контрольные занятия | Дифференцированный зачет: броски, зачетные упражнения, игра; тестирование. | 4 | 2 |

| | | | |
|---|--|-----------|---|
| Раздел 4. Волейбол. | | 32 | |
| Тема 4.1. Прием и передача мяча сверху двумя руками. | Содержание учебного материала: Техника безопасности. Правила игры. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Учебные игры. | | |
| | Практические занятия Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой. Совершенствование техники верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, во встречных колоннах. | 8 | 2 |

| | | | |
|--|--|---|---|
| Тема 4.2. Прием и передача мяча снизу | Содержание учебного материала: Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование приема и передачи мяча снизу двумя руками, игровые задания. Учебные игры. | | |
| | Практические занятия Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений . Прием мяча с последующим падением. Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку. Игровые задания. | 8 | 2 |
| Тема 4.3. Подачи. | Содержание учебного материала: Обучение технике верхней прямой подачи Совершенствование выполнения подач избранным способом. | | |
| | Практические занятия Обучение технике верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи. Совершенствование выполнения подач избранным способом. | 8 | 2 |
| Тема 4.7. Контрольные занятия | Лабораторные работы (зачеты): набивания сверху, снизу; верхняя, нижняя передачи в парах; подачи. | 8 | |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование: мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные, настольного тенниса), кольца баскетбольные, ворота футбольные, сетка волейбольная, оборудование для легкой атлетики

(теннисные мячи, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки), ракетки настольного тенниса, шахматы, шашки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования/ А.А. Бишаева - 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2018г. – 320с.
2. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта М.: «Академия», 2003. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
3. А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин Легкая атлетика М.: «Академия», 2003. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
3. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002. . Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
4. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд.,-М., Владос,2001. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
5. Железняк Ю.Д.120 уроков по волейболу ФИС.: 1970. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
6. Бароненко В.А. Рапорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента –М., Альфа-М .2003 Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)

Интернет ресурсы:

1. **Официальный сайт** Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. <http://www.studmedlib.ru>
6. <http://www.knigafon>
7. <http://www.e.lanbook.com>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|
| Уметь: | |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Практические индивидуальные занятия Внеурочная самостоятельная работа |
| Знать: | |
| роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Практические индивидуальные занятия Внеурочная самостоятельная работа зачеты |
| основы здорового образа жизни | Практические индивидуальные занятия Внеурочная самостоятельная работа зачеты |

Студенты специальных медицинских групп, а также освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен усвоить и показать:

- понимание значения ценности физической культуры в общественном, профессиональном и социальном развитии человека;
- знание социально-биологических, психофизиологических основ здорового образа жизни;
- систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование необходимых способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; творческий опыт использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, уровне физической культуры каждого студента. Он органически входит в каждое занятие. Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу, сдают дифференцированный зачет (зачет). Условием допуска к контрольным заданиям (упражнениям) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности (выполнение обязательных тестов по общей и профессионально-прикладной физической подготовке (не ниже "удовлетворительно"). Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя (уровень выполнения студентом практического и теоретического разделов программы в период обучения) и оценка

результатов соответствующих тестов по разработанным таблицам. Аттестация студентов проводится по балльно-рейтинговой системе.